ਪਰਟੂਸਿਸ (ਵੂਪਿੰਗ ਕੱਫ)

Pertussis (whooping cough)

ਪਰਟੂਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਪਰਟੂਸਿਸ, ਜਾਂ ਵੂਪਿੰਗ ਕੱਫ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਕੀਟਾਣੂਆਂ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਟੂਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਨਮੂਨੀਆ, ਦੌਰੇ ਪੈਣ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਕਰਕੇ 1 ਤੋਂ 4 ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਪਰਟੂਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਟੂਸਿਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਡ 9 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 27 ਤੋਂ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ‘ਤੇ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਾਲਗ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੇ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, 8 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- HealthLinkBC File #18c ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਪਰਟੂਸਿਸ (Tdap) ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #105 ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ *ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ* ਟਾਈਪ ਬੀ (DTaP-HB-IPV-Hib) ਵੈਕਸੀਨ

ਪਰਟੂਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਪਰਟੂਸਿਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ

ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪਰਟੂਸਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਲਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪਰਟੂਸਿਸ ਖੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪਰਟੂਸਿਸ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣ, ਵਗਦੇ ਨੱਕ, ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਂਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਅਗਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖੰਘ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੁਝ ਮਿਆਦ ਲਈ ਗੰਭੀਰ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਖੰਘ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਗਲੇ ਸਾਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਲਕਾਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਖੰਘ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਖੰਘ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਥੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਰਟੂਸਿਸ ਕਰਕੇ ਐਪਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਲਲਕਾਰ ਵਾਲੀ (ਵੂਪਿੰਗ) ਅਵਾਜ਼ ਨਾ ਕਰਨ। ਇਸ ਲਈ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਖੰਘ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਪਰਟੂਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਟੂਸਿਸ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲਕਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਟੂਸਿਸ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੰਘ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਮੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਧੂੰਏਂ, ਧੂੜ, ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੋਰਾਂ, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ, ਜੋ ਖੰਘ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਅਕਸਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁਟ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੰਘਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਨਮੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀ ਮਿਸਟ ਵਾਲੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਨਮੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖੁਸ਼ਕ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਖੰਘ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority